

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД РОССИИ УДАРАМ И ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРОЦЕССЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Броев А.Х.

*Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России, Нальчик, e-mail: amv_1978@mail.ru*

Статья посвящена организационно-методическим аспектам обучения ударам и защитным действиям в процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. При определении успешности учебно-тренировочных занятий сотрудников ОВД в процессе их обучения ударам и защитным действиям от них необходимо обратить внимание на степень освоения ими различных упражнений, основная направленность которых состоит в формировании необходимых физических качеств – силы, быстроты, ловкости, реакции, выносливости. А для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходима правильная организация и методика построения каждого занятия. Хотя учебно-тренировочный процесс в ходе физической подготовки сотрудников ОВД обусловлен различной направленностью (в разрезе возрастных особенностей, уровня технической и тактической подготовленности каждого сотрудника), отметим, что каждое занятие проводится руководителями занятия (инструкторами) с соблюдением закономерностей теории и методики физической культуры, которые предусматривают наибольшую степень целесообразности последовательного решения задач педагогики. В ходе учебно-тренировочного процесса по овладению ударной техникой и защитой от ударов сотрудниками ОВД приобретаются новые двигательные навыки и вместе с тем совершенствуются ранее освоенные. Удары, как известно, являются эффективным средством подавления активного сопротивления правонарушителя. Они позволяют предотвратить угрозу и существенно облегчить выполнение последующих действий по обезоруживанию и задержанию.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник ОВД, ударная техника, защитные действия

ORGANIZATION AND METHOD OF TEACHING EMPLOYEES OF THE RUSSIAN ATS DEPARTMENT TO STRIKES AND PROTECTIVE ACTIONS IN THE PROCESS OF THEIR PHYSICAL PREPARATION

Broev A.Kh.

*North Caucasus Institute for Advanced Studies (Branch) of the Krasnodar University of the Ministry
of Internal Affairs of Russia, Nalchik, e-mail: amv_1978@mail.ru*

The article is devoted to organizational and methodological aspects of training in strikes and protective actions in the process of physical training of employees of internal affairs agencies of the Russian Federation. When determining the success of training sessions of internal affairs personnel in the process of their training in strikes and protective actions against them, it is necessary to pay attention to the degree of their mastery of various exercises, the main focus of which is to form the necessary physical qualities – strength, speed, agility, reaction, endurance. And in order to increase the efficiency of the training process, the correct organization and method of building each lesson is necessary. Although the training process during the physical training of internal affairs officers is conditioned by different directions (in terms of age characteristics, level of technical and tactical readiness of each employee), it should be noted that each lesson is conducted by the heads of the training (instructors) in compliance with the patterns of theory and methodology of physical culture, which provide the greatest degree of expediency of consistent solution of the tasks of pedagogy. In the course of the training process on mastering of shock equipment and protection against them by the internal affairs personnel new motor skills are acquired, and at the same time, the previously learned ones are improved. Strikes are known to be an effective means of suppressing the active resistance of the offender. They prevent the threat and significantly facilitate subsequent disarmament and detention actions.

Keywords: physical training, police officer, shock equipment, protective actions

В последние годы в нашей стране наблюдается неуклонный рост количества преступлений, связанных с посягательствами на жизнь и здоровье граждан, в том числе и сотрудников ОВД, включающих активное физическое сопротивление сотрудникам с использованием холодного и огнестрельного оружия, что обуславливает повышение эффективности боевой и физической подготовки сотрудников ОВД.

Целью физической подготовки сотрудников ОВД выступает формирование

физически и психологически подготовленных кадров, готовых успешно выполнять поставленные перед ними задачи по оперативно-служебной и служебно-прикладной деятельности, а также квалифицированно применять физическую силу и боевые приёмы борьбы при пресечении противоправных действий. Вместе с тем важное значение имеет развитие у сотрудников высокого уровня работоспособности в процессе повседневной служебной деятельности [1, 2].

При организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке в структуру занятия должны быть включены разнообразные упражнения, основная направленность которых будет сконцентрирована на формировании и развитии у сотрудников необходимых физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, реакции и т.д. В то же время в целях формирования у сотрудников таких качеств, как смелость и решительность, в структуре занятия должны быть обозначены приёмы и элементы с риском, а также большим физическим и волевым напряжением.

Результаты исследования и их обсуждение

Специально направленные учебно-тренировочные занятия, в процессе которых происходит обучение и совершенствование навыков ударной техники, обеспечиваются включением в их содержание соответствующих разделов физической подготовки, рациональным распределением учебного и тренировочного времени для их отработки с преимущественным использованием упражнений, создающих условия для формирования указанных навыков.

Обучение ударной технике обуславливается тем, что удары выступают наиболее эффективным средством подавления правонарушителя, оказывающего активное сопротивление. Также удары позволяют предотвратить угрозу со стороны преступника, существенно облегчая выполнение последующих действий по его обезоруживанию и задержанию.

Указанные обстоятельства определяют необходимость совершенствования методики профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД, обеспечивающей подготовленность сотрудников к защите себя и граждан от агрессивных действий правонарушителей, их обезвреживанию и задержанию [3].

В целом удары выступают одним из важнейших компонентов технической оснащённости сотрудника правоохранительных органов. При нанесении ударов необходимо попасть в определённое место противника и достичь определённого негативного результата для него, чтобы максимально вывести его из боеспособности. Поэтому эффективность ударной техники очень сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях.

Для формирования навыков ударной техники сотрудники осваивают «... всю совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения

двигательной задачи частей действия, называемую звеньями техники» [2, 4]. А совершенствование достигается уже многократностью повторения [5].

При обучении технике ударов и защитных действий от них целесообразно использовать общепринятые средства физической подготовки, которые включают в себя:

1. Физические упражнения, которые представляют собой те двигательные действия (включая и их совокупности), которые обуславливают решение определённых задач, в числе которых основными считаются физическое развитие и физическое воспитание.

Физические упражнения формируются на основе действий и движений, которые напрямую связаны с оперативной, служебной и боевой деятельностью сотрудников, а применительно к задачам обучения ударам и защитным действиям они направлены на эффективное формирование, а в последующем тренировочном процессе – совершенствование тактических и технических основ выполнения ударов, их серии, защитных действий и комбинации.

Исходя из технологии организации учебно-тренировочного процесса по физической подготовке, изучаемые физические упражнения подразделяются на служебно-прикладные, представляющие собой двигательные действия (либо их совокупности), непосредственно направленные на подготовку к успешному решению оперативно-служебных задач и общеподготовительные, представляющие собой двигательные действия (включая их совокупности), направленные на разностороннее совершенствование собственных сотрудников физических качеств и способностей, а также пополнение индивидуального арсенала умений и навыков в разнообразных видах двигательной деятельности [5].

В свою очередь, группа служебно-прикладных упражнений включает в себя специальные упражнения, представляющие собой совокупность двигательных действий, выполняемые в условиях, максимально приближенных к реальным, обусловленных необходимостью решения конкретных оперативно-служебных задач (например, спарринги, преодоление специализированных полос препятствий, выполнение приёмов обезоруживания и т.д.) и специально-подготовительные упражнения, представляющие собой двигательные действия, включающие в себя элементы специальных упражнений, их варианты, а также движения, имеющие сходство с ними по форме и характеристике проявляемых способностей (преодоление естественных и искусственных препят-

ствий, выполнение боевых приёмов борьбы по строго обусловленному заданию).

В структуре общеподготовительных упражнений можно выделить различные виды упражнений, обеспечивающих совершенствование таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Ключевая роль общеподготовительных упражнений состоит в разностороннем и гармоничном развитии физических качеств, а также внушительного арсенала двигательных умений и навыков, которые выступают своего рода фундаментом, обеспечивающим быстрое и прочное усвоение служебно-прикладных двигательных действий.

Для успешного решения образовательных задач в процессе физической подготовки сотрудников ОВД необходимо применять дидактические закономерности и принципы обучения, а руководителям занятий целесообразно использовать соответствующие общепедагогические методы, в том числе словесные и обеспечения наглядности [2, 6].

Так, при обучении технике ударов и защитных действий наиболее эффективными из словесных методов являются:

1. Описание, посредством которого у сотрудников создаётся представление об изучаемом двигательном действии: ударе, защите, серии ударов, комбинации.

2. Объяснение, посредством которого у сотрудников формируется понимание особенностей техники выполнения движений и тактически целесообразных способов их применения.

3. Разбор, посредством которого у сотрудников оценивают результаты выполнения какого-либо двигательного задания и определяют пути дальнейшей работы по совершенствованию качества его выполнения (например, разбор проведённого спарринга, разбор проведения задержания условного «правонарушителя» при отработке какой-нибудь вводной задачи и т.п.).

4. Инструктирование, посредством которого руководитель занятия подробно и точно объясняет способы выполнения предлагаемого задания.

5. Комментарии и замечания, посредством которых производится оперативная оценка качества выполнения двигательных действий и указание на допущенные ошибки сотрудников.

6. Команды, указания, посредством которых руководитель занятия оперативно может управлять деятельностью сотрудников [4, 6].

Ввиду того, что физическая подготовка (как и в целом физическое воспитание), являясь педагогическим процессом, имеет

свои, присущие только данной дисциплине, специфические особенности, успешное решение комплекса предполагаемых ею задач в полной мере не может быть достигнуто посредством использования только общепедагогических методов.

Это обуславливает необходимость применения наряду с ними специфических методов физического воспитания для решения задач по оптимизации физического развития, воспитательных и образовательных задач.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения, отличительной особенностью которых является то, что упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно нормированной нагрузкой.

В процессе обучения двигательным действиям указанная группа методов включает в себя целостный, расчленённо-конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.

Сущностно-целостный метод представляет собой выполнение движения с самого начала в его целостной структуре без расчленения его на отдельные элементы.

Расчленённо-конструктивный метод же предполагает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы с отдельным их освоением и последующим объединением в единое движение.

Метод сопряжённого воздействия применяется для параллельного совершенствования двигательного навыка и специфических физических способностей, являющихся предпосылкой эффективного выполнения двигательного действия.

В процессе обучения ударам и защитным действиям на первом этапе изучаются отдельные технические элементы: удары и защиты от ударов, являющиеся целостными техническими действиями. При формировании прочных навыков их выполнения, данные технические действия объединяются в серии ударов и комбинации. В данном случае меняется их роль – являясь изначально целостными техническими действиями, они принимают форму отдельных элементов, которые включаются в более сложные образования.

На основании вышеизложенного можно заключить, что в процессе обучения технике ударов и защитных действий наблюдается комплексно-параллельное применение целостного и расчленённо-конструктивного метода обучения двигательным действиям.

Метод сопряжённого воздействия используется на третьем заключительном этапе совершенствования двигательного навыка.

2. Игровой метод, отличительной особенностью которого является организация

двигательной деятельности на основе соблюдения и правил игры.

В процессе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел данный метод целесообразно реализовать с помощью общеразвивающих упражнений в виде различных эстафет, спортивных игр и т.д. Также на основе этого метода зачастую выполняются специально-подготовительные и специальные упражнения.

3. Соревновательный метод, предполагающий выполнение специальных упражнений в форме соревнований. Данный метод может применяться только при достижении сотрудниками достаточного уровня подготовленности. В процессе обучения и совершенствования техники ударов и защитных действий данный метод проявляется в виде спаррингов (тренировочных боев с объявлением победителя) по правилам рукопашного боя, бокса, самбо и т.д. [3, 5].

Организация учебно-тренировочного занятия

Ключевым условием достижения высокого уровня эффективности учебно-тренировочного процесса выступает правильное построение каждого занятия. Хотя занятия обусловлены различной направленностью и строятся с учетом возрастных особенностей, технической и тактической подготовленности каждого сотрудника, их необходимо проводить в строгом соответствии закономерностям теории и методики физического воспитания и физической подготовки, в рамках которых решаются педагогические задачи и учитывается типовая структура занятия. Например, учебно-тренировочные занятия по разделу «Боевые приемы борьбы» носят прикладной характер [1]. И на этих занятиях сотрудники приобретают, развивают и совершенствуют двигательные умения и навыки, обусловленные обучением ударам и защите от них.

Повторное выполнение технических действий является процессом тренировки. Постепенно увеличивающийся в процессе обучения фонд технических действий закрепляется и совершенствуется в условных и вольных боях [2, 5].

Каждое учебно-тренировочное занятие структурно подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В рамках подготовительной части занятия организация сотрудников и разминка.

В процессе организации руководитель занятия проверяет наличие личного состава по списку, оценивает их состояние и подготовленность к занятию, доводит до них цель занятия, задачи, которые необходи-

мо решить в течение занятия, ход занятия, меры безопасности.

В рамках основной части занятия происходит наращивание нагрузки по объёму и интенсивности. Например, после изучения приёмов в парах по заданию руководителя занятия переходят к закреплению и совершенствованию в условном бою. Условный и особенно вольный бой требует большого физического и нервного напряжения. Поэтому к этим упражнениям переходят после тщательного изучения соответствующих приёмов посредством упражнений в парах и на снарядах. Упражнения на боксёрских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому их выполняют в конце основной части занятия [1].

В заключительной части занятия нужно привести организм сотрудника в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части иногда используют упражнения для развития силы и гибкости. Затем применяют успокаивающие упражнения, лёгкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, расслаблением мышц конечностей.

В структуру учебно-тренировочного занятия также включаются меры безопасности. Так, занятия, на которых изучаются и совершенствуются удары и защитные действия, являются достаточно опасными в плане возможности получения травм сотрудниками. Поэтому на этих занятиях как руководителю занятия, так и сотруднику, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности [2].

Руководитель занятия обязан:

1. Перед занятием: провести с сотрудниками инструктаж о соблюдении на занятии мер безопасности; проверить подготовленность сотрудников к занятию, соответствие формы одежды, наличие и состояние защитных средств (боксёрских перчаток, щитков, фут); проверить состояние помещения (степень освещённости, чистоту, отсутствие посторонних предметов) и исправность инвентаря (татами, боксёрских мешков); обеспечить подготовленность к быстрому использованию медицинской аптечки.

2. В ходе занятия: требовать строго соблюдения сотрудниками служебной дисциплины; непрерывно контролировать работу всей учебной группы; при подборе учебно-тренировочных средств строго соблюдать принцип доступности и индивидуализации; совершенствовать технику ударов и защитных действий в парах только в защитном оборудовании (боксёрских перчатках, футах, щитках); при работе на снарядах равномерно распределять сотрудников

на расстоянии друг от друга, исключая возможность столкновений между собой; при высокой моторной плотности занятия использовать контроль оперативного состояния сотрудников (по величине частоты сердечных сокращений, внешнему виду); при получении травмы сотрудником или резком ухудшении его самочувствия немедленно оказать ему первую доврачебную помощь и вызвать врача.

3. По окончании занятия: проверить состояние сотрудников, убедиться, что в процессе занятия не было травм; при подведении итогов занятия отметить степень соблюдения сотрудниками мер безопасности и случаи их нарушения.

Сотрудник обязан:

1. Перед занятием: прибыть на занятие в спортивной форме с исправными защитными средствами (боксерскими перчатками, щитками, футами); при плохом самочувствии, наличии недомогания, болевых ощущениях в обязательном порядке доложить об этом руководителю занятия.

2. В ходе занятия: строго соблюдать служебную дисциплину; выполнять технические действия, т.е. начинать и заканчивать их строго по команде руководителя занятия; совершенствовать технику ударов и защитных действий в парах только в защитном оборудовании (боксерских перчатках, футах, щитках); при получении травмы, ухудшении самочувствия, появлении болевых ощущений немедленно доложить об этом руководителю занятия.

Заключение

Таким образом, в процессе физической подготовки сотрудников ОВД при форми-

ровании у них навыков ударной техники их усилия должны быть направлены на освоение всех компонентов совокупности необходимых, неизменных и достаточных для решения двигательных задач составных элементов действия, являющихся в совокупности элементами техники. При этом в процессе обучения сотрудников ОВД техническим и тактическим основам ударов и защите от них наибольшую эффективность имеет применение словесного и наглядного методов и метода тренировки, который целесообразно организовать односторонним и двусторонним способами обучения.

Список литературы

1. Глубокий В.А. Методика обучения сотрудников полиции защитам от ударов руками, ногами, ножом (предметом) // Научный журнал Дискурс. 2018. № 1 (15). С. 49–56.
2. Карасёв А.В. Концептуальные основы физической подготовки сотрудников ОВД // Совершенствование учебно-образовательного процесса по боевой и физической подготовке курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: сб. статей. Орёл. 2002. С. 23–26.
3. Ярославский М.А. Цели и средства функциональной тренировки // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 299–304
4. Овчинников В.А., Гросс И.Л., Ленева Ю.Б., Агафонов А.И. Совершенствование методики обучения сотрудников органов внутренних дел России технике ударов и защитам от них // Вестник Волгоградской академии МВД России. 2017. № 2 (41). С. 119–123.
5. Черкесов Р.М. Использование принципов сознательности и активности в процессе подготовки сотрудников органов внутренних дел // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 5. С. 166–168.
6. Губжоков А.Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 16.